



栄養（毎日まんべんなく食べたい10の食品群）＜フレイル予防の柱＞

「**さあにぎやかにいただく**」と聞いてピン！ときますでしょうか？長寿社会を健康で過ごす為には多様な食品を毎日バランスよく食べることが大切です。毎日食べたい10食品群の頭文字を覚えやすく並べると『**さ**〈魚〉**あ**〈油〉**に**〈肉〉**ぎ**〈牛乳・乳製品〉**や**〈野菜〉**か**〈海藻〉**に** **い**〈いも〉**た**〈卵〉**だ**〈大豆製品〉**く**〈果物〉』＝「**さあにぎやかにいただく**」です。この10食品群から各1品目、毎日7品目以上が目標で毎日まんべんなく食べることが、栄養不足を防ぎフレイル（要介護に陥る危険性が高まっている状態）予防のポイントになります。どんなに**少量でも大丈夫**です。各食品群には、それぞれ違う働きを持つ栄養素が含まれて大切ですが、いろいろ考えすぎても大変も思います。特に高齢期に押さえておきたいところとしては**たんぱく質が特に重要で筋肉維持につながります**。たんぱく質を多く含む食品は、魚、肉、牛乳、乳製品、卵、大豆食品です。**フレイルの3本柱は、「運動」「栄養」「社会参加」**です。この3つを揃えて習慣化することが大切です。

春は新たに始めるにはもってこい



府中第10中学校
認知症サポーター養成講座

包括泉苑と合同で3月7日に認知症サポーター養成を開催させていただきました。認知症の**正しい知識**、認知症本人がどのように感じているか、**自身だったらどんな行動ができるか**、といったことの学習の場でした。生徒さんからの感想文を拝見すると（4人に1人は認知症になりうることを知り）「認知症になる方が多いことに驚いた」「相手の立場を考える」「大変な思いをしている人がいることを知った」「できることを考えてみる」

「自分の祖父母のことも気にかけていきたい」といった内容が書かれており、しっかりと学んでもらえた様子でした。模擬訓練ではゆっくり丁寧に案内してくださり道に迷ったお年寄り（役）が無事に自動販売機で飲み物を買ひ、憩い、家に帰ることができました！



ご存じですか？

フードパントリー

ご自身では余らせてしまう食材（**フード**）を寄付（**ドライブ**）し必要とされる方が受け取る（**パントリー**）仕組み、それがフードドライブ/パントリーです。ニュース等では報道されることもありましたが、2月26日に身近な西府文化センターで開催されましたのでご紹介いたします。主催は「**にしふエリアささえ愛の会**」（写真はボランティアの皆で食材の仕分け中）で会として初めての**フードパントリー**でした。他にも市内で各種団体が随時企画しているようなので、インターネット等で調べ活用してみたいかがでしょうか？



人生の **まさか！** に備える part3

「断捨離」それは終活で「**自分がどのように生きたいか、望む医療と介護の話し合い**」である**ACP**とは関係ないのでは？と、思いますが大事な作業です。洋服や食器など普段使うものや趣味で使う道具など段ボールに幾つもあつたりしませんか？**断捨離をする事で自分は「何を大事にしているか」が分かってきます**。大変な作業となりますが、自分を見つめ直すビックチャンスなのです。大切な品を前に「**自分が何を大事にして生きていくか**」という事を考えてみませんか？さて、今回はどの様にしたらよいかをお伝えします。



ACP 紹介ホームページ
(厚生労働省)

訪問看護との連絡会

3月10日、包括支援センターと**訪問看護**と情報交換会をオンラインで開催しました。コロナ禍による影響が目立ち、感染に怯えて生活がままならなくなった方、予防教室に出られなくなって要介護状態となられた方、必要な支援を拒まれる方、様々な方々に訪問看護と包括、医師や多職種との連携で支援している事が報告されています。





新職員の紹介 (小林理絵職員)

2月から特別養護老人ホーム鳳仙寮より地域包括支援センターにしふに異動になりました小林理絵と申します。私が介護に従事したのが遡る事平成9年4月からですが、ずっと施設入居されている方を中心に、食事や入浴等の介助全般に携わって来たため、包括での仕事は初めてですが、1日も早く仕事を習得し、頑張りたいと思います。今まで学ばなかった講座やフレイル予防など、学ぶ事も多いので、一緒に学習しながら日々邁進出来たらと思います。特技は昔の流行歌を使った歌体操を行う事です。夜景を見るのと洋楽を聴くのが好きなので、洋楽の流れる喫茶店でゆったりと過ごすのが私の心の癒し処です。よろしくお願いします。



コロナ禍ですっかりマスクが定着してますが素顔も特別に☆

生姜パワーで免疫力UP↑↑



生姜にはショウガオール、ジンゲロール、ジンゲロンといった成分が含まれ、解毒作用、抗菌・抗ウイルス作用があります。手軽に取れるレシピのご紹介です！

- ①薄口醤油・酒 各大さじ1
- ②しょうが(千切り) 20g
- 粉末だし 小さじ山盛り1
- 油揚げ(拍子切り) 1/2枚
- ③白ごま・三つ葉(飾り)

研いだ米2合を炊飯器に入れ①を入れて通常を目盛りに水を加え②のをせ炊飯します。炊きあがったら軽く混ぜ合わせ器に盛り③のごまと三つ葉を飾れば出来上がり☆

コロナ・オミクロンと後遺症

若い人も含め実際にかかった方の話を聞くと**症状は軽かった**けれど「**疲れやすくなってしまった**」「**考えがまとまらない**」「**味覚に違和感が続く**」など**後遺症を感じている方が比較的多い**ように感じます。後遺症以外にも万が一の**重症化リスク**も依然懸念される場所ですので、自身の感染予防と、体調が悪いときは出歩かないなど周囲への配慮、マスクや換気等の感染対策が引き続き必要と感じております。



元気一番!!ふちゅう体探 イメージキャラクター ひばピー

介護予防講座



◎ほつとするね 緑の府中

府中市



三日坊主防止アプリ

みんなチャレ

コロナ禍における介護予防の新たな取り組みとして2月22日(月)、28日(月)に介護予防「みんなチャレ講座」を開催しました。みんなチャレではスマートフォンのアプリを使い5名程のチームで日々の歩数管理や撮影した写真を共有し楽しみながら人との繋がりを感じ、無理なく運動習慣づくりやフレイル予防につながるきっかけになります。今回は6名の参加で3名ずつの2チームになりました。



府中市は高齢者のICT化、フレイル予防を推進しています

講座はチーム内で笑いあいの和気あいあいとした雰囲気を取り組んでいます。スマホやアプリ操作に不慣れな方向けに、みんなチャレ講座が終了後も復習を兼ねて勉強会も行っております。令和4年度も、みんなチャレ講座を開催予定です。ぜひご参加を！詳しくはお問い合わせ下さい。(担当：池上、織田、小林理絵)

発行元 府中市地域包括支援センターにしふ

【住所】府中市西府町 2-24-6 鳳仙寮 1階

【電話】042-360-1380

ホームページ : <http://www.housenryo.jp/>

包括にしふや鳳仙寮のホームページが変わりました。パソコンの他にスマートフォンやタブレット(右のQRコード)からもご覧いただけます。



鳳仙寮公式ホームページはこちら! 鳳仙寮公式ホームページはこちら!

ホームページ チェック!

